**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w „Słoneczny Dom” na 2025 r.**

Załącznik do Uchwały nr /2025
Zarządu Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
z kwietnia 2025 r.

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji
oraz przewidywane efekty.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań) | Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania | Liczba osób objętych usługami(szacunkowa liczba) | Wymiar czasu/częstotliwość | Forma zajęć/ treningów/usług; indywidualne/grupowe  | Przewidywane efekty |
| I. | Trening funkcjonowania w codziennym życiu:będzie realizowany w ramach: treningu higienicznego, treningu kulinarnego oraz indywidualnych rozmów wspierających. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | W zależności od zgłaszanych przez domowników potrzeb, i/lub zaistniałej trudnej sytuacji. | Indywidualne/grupowe | Nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym. |
| 1. | Trening dbałości o wygląd zewnętrzny - będzie prowadzony przez terapeutów w ramach treningu nauki higieny w formie rozmów indywidualnych, wsparcia w obszarze higieny i zdrowia:* wyrabianie nawyku dbania o wygląd zewnętrzny,
* utrwalanie podstawowych zasad higieny osobistej: takich jak mycie zębów, dbanie o paznokcie, zmiana bielizny itd.
 | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | W zależności od zgłaszanych przez domowników potrzeb, i/lub zaistniałej trudnej sytuacji. | Indywidualne | Przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, trening ten wzmacnia w uczestnikach poczucie wpływu na własny wizerunek i motywację do pracy nad jego estetyką poprzez zwiększenie uważności na własne ciało, ubiór. |
| 2. | Trening nauki higieny* wyrabianie nawyku dbania o wygląd zewnętrzny,
* utrwalanie podstawowych zasad higieny osobistej: takich jak mycie zębów, dbanie o paznokcie, zmiana bielizny itd.,
* utrzymanie czystości w pracowniach i na terenie domu,
* zapoznanie się z zasadami używania środków czystości i ich przeznaczeniem,
* nabywane umiejętności doboru ubioru adekwatnego do pogody,
* umiejętność samodzielnego zadbania o higienę,
* kształtowanie umiejętności dbałości o zdrowie, kondycje fizyczną i psychiczną.
 | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | W zależności od zgłaszanych przez domowników potrzeb, i/lub zaistniałej trudnej sytuacji. | Indywidualne/grupowe | Przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. |
| 3. | Trening kulinarny- rozwijanie motywacji, samodzielności i aktywności w zakresie przygotowywania posiłków,- wspólne uczenie się przygotowywania posiłków, w tym prostych dań gorących- rozwijanie umiejętności komponowania codziennego jadłospisu oraz doboru menu na odświętne okazje z wykorzystaniem pełnowartościowych produktów,- uczenie się prawidłowego przechowywania produktów,- rozwijanie umiejętności estetycznego podawania potraw- uczenie się nakrywania do stołu i jego dekoracji,- doskonalenie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, ułatwiającym pracę w kuchni oraz poznanie jego zastosowania,- poszukiwanie nowych obszarów zainteresowań,- kształtowanie różnych umiejętności społecznych,- wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się 3 razy w tygodniu - trwają od 45 w min do 2 godzin i 15 minut. | Indywidualne/grupowe | - zdobycie/rozwinięcie praktycznych umiejętności pozwalających na samodzielne przygotowanie posiłków,- zdobycie/rozwinięcie umiejętności korzystania z urządzeń powszechnego użytku zgodnie z ich przeznaczeniem,- uwrażliwienie zmysłów smaku, węchu, dotyku oraz estetyki,- uświadomienie wpływu właściwego odżywiania i estetycznego podania posiłku na zdrowie fizyczne oraz psychiczne,- rozwój poczucia sprawczości i kompetencji, samodzielności i skuteczności, a także bycia potrzebnym w grupie,- rozwinięcie kompetencji społecznych. |
| 4. | Trening umiejętności praktycznych – odbywa się w ŚDS w ramach zajęć Ogrodniczych oraz w ramach Treningu porządkowego | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Trening porządkowy będzie prowadzony w formie zajęć grupowych w zależności od potrzebw czwartek – czas trwania 60 minut.Zajęcia Ogrodnicze odbywają się raz w tygodniu, czas trwania 30 minut. | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. |
| 5. | Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymiZajęcia będą kontynuowane i prowadzone w formie rozmów/konsultacji indywidualnych z terapeutą. Konsultacje indywidualne mają na celu rozwój umiejętności praktycznych, np. planowanie i robienie zakupów. Zajęcia te, to także część warsztatowa w ramach Zebrania Społeczności dwa razy w tygodniu (w poniedziałek i w piątek) oraz w ramach Treningu Kulinarnego (w środę) - ustalanie listy zakupów potrzebnych do realizacji treningu kulinarnego na podstawie dostępnego budżetu. Raz w tygodniu (w poniedziałek) realizowany będzie Dyżur zakupowy w składzie dwóch uczestników i osoby z zespołu terapeutycznego dokonywane są zakupy na podstawie ustalonej wcześniej listy. Na zebraniach tworzona jest lista osób robiących zakupy (dyżury zakupowe), na którą wpisują się uczestnicy. Jeśli nie mogą wywiązać się z zobowiązania po wpisaniu na listę szukają odpowiednio wcześniej osoby zastępującej. Trening ten prowadzony też będzie w ramach rozmów indywidualnych. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | W zależności od zgłaszanych przez domowników potrzeb, i/lub zaistniałej trudnej sytuacji.Dyżur zakupowy – raz w tygodniu i trwa około 65 minut. | Indywidualne/grupowe | Rozwijanie umiejętności rozporządzania budżetem domowym. Pomoc i wsparcie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji związanych z finansami (np. jak planować wydatki tygodniowe miesięczne). |
| 6. | Inne (jeśli są prowadzone)Trening porządkowy To praca nad dbaniem o czystość i porządek w ŚDS i we własnym domu. Podstawowym założeniem tych zajęć jest uświadomienie uczestnikom znaczenia dbałości o estetyczny wygląd dla poprawy funkcjonowania w otoczeniu i poprawy jakości życia.- sprzątanie po zajęciach i uroczystościach w ŚDS. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Trening porządkowy będzie prowadzony w formie zajęć grupowych w zależności od potrzebw czwartek – czas trwania 60 minut.oraz w ramach Dyżuru obiadowego we wtorek – uczestnicy, którzy jedzą obiad w ŚDS mają raz na dwa miesiące dyżur porządkowy w jadalni.  | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Trening ten wzmacnia w uczestnikach poczucie wpływu na otoczenie oraz zwiększenie uważności na czystośći porządek w domu. Dzięki regularnym zajęciomz treningu porządkowego uczmy/wyrabiamyw uczestnikach pozytywne nawyki dbałości o wspólną przestrzeń w ŚDS – zostawienie po sobie porządku w toalecie,w pracowniach. |
| 7. | Zajęcia ogrodniczeGłównym założeniem zajęć jest rozwijanie u uczestników uważności na otaczającą przyrodę oraz estetykę najbliższego otoczenia poprzez uprawę roślin ozdobnych, ziół, warzyw oraz właściwe pielęgnowanie roślin (m.in. podlewanie, nawożenie). | Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w formie zajęć grupowych, czas trwania min 30 minut. | Grupowe | Uczestnicy nabywają i rozwijają wiedzę na temat otaczającego środowiska m.in. zmiana pór roku, sezonowość prac ogrodniczych, potrzeb glebowych poszczególnych roślin, relacji zachodzących między roślinami. Obserwacja roślin, ich rozwoju i wzrostu ćwiczy cierpliwość, wytrwałość, rozbudza poczucie sprawczości oraz dostarcza przyjemnych emocji.Uczestnicy w trakcie zajęć ćwiczą umiejętność planowania działań i podejmowania decyzji we współpracy z innymi co pozytywnie wpływa na integrację oraz komunikację w grupie. |
| II. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: |  |  |  |  |  |
| 1. | Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kulturyTrening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów prowadzony będzie w ramach Trening Umiejętności Społecznych - Celem zajęć będzie nabycie przez uczestników ŚDS wiedzy i umiejętności związanych z komunikacją interpersonalną, dostarczenie niezbędnych narzędzi do budowania pozytywnych relacji z innymi, zapoznanie z barierami komunikacyjnymi oraz sposobami radzenia sobie z nimi, wyćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania (m.in. parafrazy, odzwierciedlenia), rozpoznawania oraz stosowania komunikatów niewerbalnych, wytrenowanie asertywnych sposobów wyrażania swoich opinii oraz potrzeb, m.in. nabycie umiejętności posługiwania się komunikatem typu „ja”, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi, radzenia sobie z własnymi oraz cudzymi emocjami, a także reakcjami na nie, nabycie umiejętności proszenia o pomoc, wyrażania przyjemnych oraz nieprzyjemnych uczuć, poznanie zasad tzw. komunikacji bez przemocy. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywać się będą w formie warsztatów w okresie od września do grudnia co dwa tygodnie w czasie 45 minut. | Indywidualne/ grupowe | Celem zajęć będzie nabycie przez uczestników ŚDS wiedzy i umiejętności związanych z komunikacją interpersonalną, dostarczenie niezbędnych narzędzi do budowania pozytywnych relacji z innymi, zapoznanie z barierami komunikacyjnymi oraz sposobami radzenia sobie z nimi, wyćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania (m.in. parafrazy, odzwierciedlenia), rozpoznawania oraz stosowania komunikatów niewerbalnych, wytrenowanie asertywnych sposobów wyrażania swoich opinii oraz potrzeb, m.in. nabycie umiejętności posługiwania się komunikatem typu „ja”, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi, radzenia sobie z własnymi oraz cudzymi emocjami, a także reakcjami na nie, nabycie umiejętności proszenia o pomoc, wyrażania przyjemnych oraz nieprzyjemnych uczuć, poznanie zasad tzw. komunikacji bez przemocy wg koncepcji Marshalla Rosenberga, integracja uczestników oraz zmniejszenie odczuwanego dyskomfortu w kontaktach społecznych. |
| 2. | Inne…(jeśli są prowadzone)Trening Umiejętności SpołecznychProwadzony będzie z zastosowaniem metod SSTS (Social Skills Training for Schizophrenia) oraz poznawczo-behawioralnych CBSST (Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia), w oparciu o materiały szkoleniowe PSYCHE PLUS „Trening umiejętności społecznych metodą SSTS w środowiskowych domach samopomocy” oraz podręcznik autorstwa E.L. Granholm, J.R. McQuaid, J.L. Holden pt. „Schizofrenia. Poznawczo-behawioralny trening umiejętności społecznych” wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego. Trening umiejętności społecznych prowadzony będzie m.in. w formie modelowania, odgrywanie scenek, dyskusji, burzy mózgów oraz przy zastosowaniu pomocy takich jak: skrypt ze scenariuszami scenek, karty pracy. | Psycholog, Terapeuta, | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywać się będą w formie warsztatów w okresie od września do grudnia co dwa tygodnie w czasie 45 minut. | Grupowe | Celem zajęć będzie przede wszystkim aktywizacja społeczna, intelektualna, nawiązanie i podtrzymywanie pozytywnych relacji w grupie oraz nabycie właściwych zachowań, postaw, umiejętności społecznych, integracja uczestników ŚDS, zmniejszenie odczuwanego dyskomfortu w kontaktach społecznych, rozwijanie umiejętności: rozróżniania i identyfikowania podstawowych emocji, panowania nad emocjami i wyrażania ich w sposób akceptowany społecznie, przestrzegania norm i zasad społecznych, prawidłowych wzorców komunikowania się, współpracy w grupie, rozumienia siebie i innych ludzi, budowania poczucia własnej wartości, wyrażania siebie i własnego zdania, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi, radzenia sobie z porażkami i niepowodzeniami, bycia asertywnym oraz radzenia sobie ze stresem. |
| III. | Trening umiejętności komunikacyjnych: |  |  |  |  |  |
| 1. | W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnejUczestnicy treningu poznają zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jak nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Trening umiejętności komunikacyjnych będzie prowadzony w formie zajęć grupowych- Jeśli zajdzie taka potrzeba w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej, trening umiejętności komunikacyjnych będzie realizowany z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się. Trening umiejętności komunikacyjnych prowadzony będzie w ramach zebrań społeczności, grupy wsparcia oraz rozmów indywidualnych. | Psycholog, Terapeuta, | Obecnie nie ma w ŚDS osób z problemami w komunikacji werbalnej wymagających wykorzystania alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się. | Zajęcia odbywać się będą w formie warsztatów raz w tygodniu w czasie 45 minut. | Indywidualne/ grupowe | Celem treningu jest rozwijanie umiejętności zawierania i utrzymywania kontaktów społecznych, motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości, kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie. |
| 2.  | Inne…(jeśli są prowadzone)Trening umiejętności komunikacyjnych w kontaktach społecznych. Prowadzony będzie z zastosowaniem metod SSTS (Social Skills Training for Schizophrenia) oraz poznawczo-behawioralnych CBSST (Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia), w oparciu o materiały szkoleniowe PSYCHE PLUS „Trening umiejętności społecznych metodą SSTS w środowiskowych domach samopomocy”, podręcznik autorstwa E.L. Granholm, J.R. McQuaid, J.L. Holden pt. „Schizofrenia. Poznawczo-behawioralny trening umiejętności społecznych” wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz książkę B. Kozyry pt. „Komunikacja bez barier. Jak rozumieć i być rozumianym” wyd. MT Biznes. Trening umiejętności komunikacyjnych prowadzony będzie m.in. w formie wykładu, modelowania, odgrywania scenek, dyskusji, burzy mózgów oraz przy zastosowaniu pomocy takich jak: skrypt ze scenariuszami scenek, karty pracy, flipchart, markery. | Psycholog, Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywać się będą w formie warsztatów w okresie od września do grudnia co dwatygodnie w czasie 45 minut. | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć będzie nabycie przez uczestników ŚDS wiedzy i umiejętności związanych z komunikacją interpersonalną, dostarczenie niezbędnych narzędzi do budowania pozytywnych relacji z innymi, zapoznanie z barierami komunikacyjnymi oraz sposobami radzenia sobie z nimi, wyćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania (m.in. parafrazy, odzwierciedlenia), rozpoznawania oraz stosowania komunikatów niewerbalnych, wytrenowanie asertywnych sposobów wyrażania swoich opinii oraz potrzeb, m.in. nabycie umiejętności posługiwania się komunikatem typu „ja”, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi. |
| 3. | Zebranie społeczności terapeutycznejGrupę stanowią wszyscy domownicy i członkowie zespołu terapeutycznego ŚDS w Ursusie. Społeczność składa się z osób o różnych rozpoznaniach klinicznych i różnym poziomie funkcjonowania. Uczestnicy zachęcani są do indywidualnych wypowiedzi, wyrażania swojego zdania i przełamywania oporu przed wystąpieniem publicznym. Na zebraniu planowane są wyjścia na wystawy, wycieczki. Ma to na celu integrację i zachęcenie do współdziałania w grupie. Zebranie społeczności to dzielenie się wrażeniami np.: z obejrzanych filmów (przedstawień, koncertów), z ważnych wydarzeń i uroczystości, z wyjść na wycieczki (które odbywały się w ramach treningu umiejętności społecznych). | Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zebrania społeczności odbywać się będą dwa razy w tygodniu (w poniedziałek i w piątek)Zebranie trwa od 50 min do 1 godziny i 15 minut. | Grupowe | Celem zebrań jest wzmacnianie zachowań prospołecznych poprzez uczestnictwo w życiu grupy. Zebrania społeczności to także podejmowanie tematów trudnych, rozwiązywanie konfliktów w bezpiecznych warunkach np.: dbania o wspólną przestrzeń ŚDS; to również praca nad zwiększeniem zaangażowania w życie grupy, wiedza na temat bieżących wydarzeń z życia grupy i możliwość wypowiedzenia się w ramach dyskusji (poprawa komunikacji w grupie oraz asertywne wyrażanie swoich potrzeb). |
| 4. | Psychoedukacja (terapeutyczno-edukacyjna)Zajęcia psychoedukacji mają charakter terapeutyczno-edukacyjny, prowadzone będą w formie grupy spotkaniowej. Tematy do pracy grupowej wnoszone są przez uczestników. | Psycholog, Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Spotkania odbywać się będą w okresie od stycznia do czerwca raz na dwa tygodnie w czasie 45 minut. | Indywidualne/grupowe | Cele psychoedukacji to: rozwój wiedzy na tematy interesujące uczestników w oparciu o wiedzę naukową i wyniki najnowszych badań, rozwijanie umiejętności rozumienia siebie i innych, wymiana doświadczeń, wzrost integracji grupy, rozwój umiejętności wyrażania własnych myśli i opinii, budowanie poczucia bezpieczeństwa, konfrontowanie własnych przekonań z przekonaniami innych i wiedzą naukową, poszerzanie horyzontów oraz rozwijanie |
| 5.  | Treningu funkcji poznawczychPlanowo zajęcia będą prowadzone dla grupy otwartej. Zajęcia mają formę dyskusji, wykładu, „burzy mózgów” oraz ćwiczeń na uwagę, koncentrację, spostrzeganie i pamięć. | Psycholog, Terapeuta, | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają 45 minut | Grupowe | Cel zajęć to nabycie, rozwijanie i podtrzymywanie funkcji poznawczych – pamięci, uwagi, koncentracji, spostrzegania, myślenia dedukcyjnego oraz utrwalanie i rozwijanie umiejętności pracy w grupie. Poprawa jakości funkcji poznawczych poprzez systematyczne ćwiczenia ma pozytywny wpływ na proces zdrowienia. |
| 6. | Grupa wsparcia jest formą pomocy psychologicznej, w której uczestniczą osoby doświadczające podobnych problemów i trudności (np. zmagają się z zaburzeniami psychicznymi, kryzysem psychicznym, samotnością, problemami w relacjach). Udział w grupie wsparcia polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami z innymi jej członkami, słuchaniu, nawiązywaniu kontaktu, dzieleniu się pożytecznymi informacjami, udzielaniu sobie wzajemnego wsparcia emocjonalnego. Uczestnicy grupy opowiadają o aktualnych przeżyciach, dyskutują, generują rozwiązania bieżących trudności, udzielają sobie nawzajem wsparcia. Spotkania są prowadzone i moderowane przez dwie terapeutki. Tematy inicjowane są przez uczestników. | Psycholog, Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Spotkania grupy wsparcia będą odbywać się od stycznia do lipca oraz od września do grudnia raz w tygodniu w czasie 55 minut.  | Grupowe | - obniżenie wewnętrznego napięcia i przywrócenie równowagi emocjonalnej- wzrost subiektywnie odczuwanego dobrostanu psychicznego- wzmocnienie szeregu umiejętności społecznych, takich jak konstruktywna komunikacja, werbalizowanie swoich stanów wewnętrznych, utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy itp.- zacieśnianie więzi między uczestnikami – integracja grupy- zwiększenie samoakceptacji poszczególnych uczestników- większe rozumienie siebie i innych osób w grupie- normalizacja doświadczeń- lepsze radzenie sobie z codziennymi trudnościami i wyzwaniami. |
| IV. | Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: |  |  |  |  |  |
| 1. | Trening rozwijania zainteresowań literaturą- jest realizowany w ŚDS na „Biblioterapii”. | Psycholog, Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywać się będą co dwatygodnie w czasie 45 minut. | Grupowe | Celem zajęć jest rozwijanie zainteresowań czytelniczych, poszerzenie wiedzy, rozbudzanie wyobraźni, rozwój funkcji poznawczych, wyrabianie nowego spojrzenia na świat, możliwych wzorów myślenia, przeżywania i zachowania, skłanianie do autorefleksji nad własnym życiem i nad dokonywanymi wyborami, poszerzanie zdolności przeżywania i ekspresji emocji, zwiększanie samoświadomości. |
| 2. | Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi jest realizowany w ŚDS na „Zajęciach rekreacyjnych”  | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy chętni uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają w godzinach od 8.20 do 9.00 oraz 14.00 do 16.00. | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez indywidualne odkrywanie i rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań. |
| 3. | Trening rozwijania zainteresowań Internetem- jest realizowany w ŚDS na Zebraniach Redakcyjnych – Magazyn Alternatywa oraz na „Zajęciach rekreacyjnych”. Odbywają się one w ramach w pracy nad gazetą „Alternatywa” wydawaną w ŚDS. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy chętni uczestnicy ŚDS. | Zebranie Redakcyjne – Magazyn Alternatywa odbywa raz w tygodniu, czas trwania 55 minutZajęcia Rekreacyjne odbywają w godzinach 8.20 do 9.00 oraz od 14.00 do 16.00 | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez indywidualne odkrywanie i rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań. |
| 4. | Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych- jest realizowany w ŚDS w ramach - Wyjść edukacyjno-rekreacyjnych. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy chętni uczestnicy ŚDS | Zajęcia odbywają się w czwartki godzinach od 8.00 do 16.00. | Grupowe | Organizowanie wyjść do kina i na wycieczki edukacyjno-rekreacyjne poza spędzaniem czasu w grupie motywowało uczestników do wyjścia z domu i poznania nowych miejsc. W trakcie wycieczek rozwinęli oni swoje zainteresowania i umiejętności zachowania się w przestrzeni publicznej (innej niż własny dom). Uczestnicy biorący udział w planowanych wyjściach mieli możliwość integracji ze środowiskiem społecznym, jak również rozwijali swoje zainteresowania kulturą i sztuką. |
| 5. | Inne…(jeśli są prowadzone)Trening umiejętności spędzania wolnego czasu Uczestnicy grają w bilard, gry planszowe, edukacyjne, gry zespołowe, gry komputerowe. Uczestniczą w zabawach ruchowych np. kalamburach, spacerują, oglądają filmy, programy telewizyjne (po seansie uczestniczą w dyskusjach), słuchają radia (muzyki), czytają książki oraz przeglądają prasę papierową i internetową, po lekturze omawiane są najważniejsze wydarzenia w kraju i zagranicą. Zajęcia te mają na celu rozwijanie i poprawę umiejętności współpracy w grupie – realizacja celu jakim jest: wzrost inicjatywy domowników, poprawa komunikacji podczas spontanicznych rozmów w czasie realizowania zaplanowanych wcześniej zadań (np. konkurs gry w bilard, scrabble, szachy, kalambury, inne gry planszowe). | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego jest realizowany w ŚDS na „Zajęciach rekreacyjnych”. Odbywają się one w godzinach od 8.20 do 9.00 oraz od 14.00 do 16.00. | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez indywidualne odkrywanie i rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań. Zachęcanie uczestników do większej samodzielności i samodzielnego realizowania zaplanowanego zadania np. wspólnej gry w bilard, scrabble, szachy lub inne gry planszowe (posiadamy duży wyboru gier planszowych). |
| 6. | Zajęcia Rekreacyjne - Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez indywidualne odkrywanie i rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań. Zachęcanie uczestników do większej samodzielności i samodzielnego realizowania zaplanowanego zadania np. wspólnej gry w bilard, scrabble, szachy lub inne gry planszowe (posiadamy duży wyboru gier planszowych). Uczestnicy zajęć korzystają w tym czasie z pracowni komputerowej, muzycznej, plastycznej, siłowni, gier edukacyjnych, stołu bilardowego.Mogą, także oglądać filmy, słuchać muzyki, czytać książki, przeglądać prasę, wyjść na spacer. | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się codziennie w godzinach od 8.20 do 9.00 oraz od 14.00 do 16.00. | Indywidualne/grupowe | - rozwijanie umiejętności zagospodarowania czasu wolnego,- rozwijanie własnych zainteresowań,- poprawa umiejętności współpracy w grupie (znoszenie bariery wypowiadania się w grupie nowo poznanych osób, zachęcanie uczestników do większej samodzielności i samodzielnego realizowania zaproponowanego zadania),- wzrost poziomu zaufania i komfortu przebywania w grupie,- poprawa koncentracji uwagi,- poprawa samopoczucia |
| V. | Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) |  |  |  |  |  |
| 1. | Zaplanowane codzienne spotkania indywidualne z psychologiem i dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika.Spotkania w zależności od potrzeb przyjmują formę poradnictwa psychologicznego, psychoedukacji, interwencji kryzysowej i rozmowy wspierająco-aktywizującej. | Psycholog | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Codziennie rano od 8.20 do 9.00 i popołudniu od 14.00 do 14.40Zaplanowane codzienne spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika, trwające do 40 minut. | Indywidualne | Oczekiwany jest wzrost zaangażowania i poczucia wpływu na leczenie i swoje życie, zmniejszenie poczucia izolacji oraz lęku, winy i wstydu związanego z chorobą. |
| 2. | Indywidualne rozmowy wspierające: towarzyszenie w procesie radzenia sobie z chorobą psychiczną i jej skutkami | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Codziennie rano od 8.20 do 9.00 i popołudniu od 14.00 do 14.40Zaplanowane codzienne spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika, trwające do 40 minut. | Indywidualne | - zapobieganie hospitalizacjom,- poprawa samopoczucia,- lepsze rozumienie siebie i objawów choroby,- rozwój umiejętności bycia w relacji. rozładowywanie napięcia,- pomoc w rozwiązywaniu bieżących trudności,- motywowanie do rozwoju,- budowanie zaufania, obniżanie lęku. |
| VI. | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis)Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych odbywa się w zależności od potrzeb zgłaszanych przez uczestników – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw urzędowych i codziennych życiowych, poprzez rozwiązywanie konkretnych wynikających z potrzeb sytuacyjnych spraw ważnych dla uczestników, w tym szukanie i znajdowanie potrzebnych informacji (np. jak telefonicznie uzyskać informację o konsultacji lekarskiej, jak odnaleźć potrzebną informację w Internecie, jak zamówić wizytę u fryzjera czy kosmetyczki, kupić bilet do kina, teatru itp). Zajęcia są prowadzone zgodnie z potrzebami domowników i zazwyczaj odbywają się w formie rozmów/konsultacji indywidualnych z terapeutą i zajęć praktycznych np. osobiste załatwienie wizyty u lekarza psychiatry/internisty, rehabilitanta. Tematyka dotyczy trudności zgłaszanych terapeutom przez domowników. | Psycholog, Terapeuta, | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne/grupowe | Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw urzędowych i codziennych życiowych. |
| VII. | Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne | Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw związanych z życiem codziennym. |
| 1. | Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS potrzebujący takiego wsparcia. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne | Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw związanych z życiem codziennym. |
| 2. | Pomoc w zakupie leków | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS potrzebujący takiego wsparcia. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne | Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw związanych z życiem codziennym. |
| 3. | Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia | Psycholog, Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS potrzebujący takiego wsparcia. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne | Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych z załatwianiem spraw związanych z życiem codziennym. |
| VIII. | Niezbędna opieka |  |  |  |  |  |
| 1. | w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji | Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS potrzebujący takiego wsparcia. | Jest realizowana zgodnie z pojawiającymi się potrzebami – może odbywać się 5 razy w tygodniu w ramach indywidualnych rozmów wspierających, które trwają do 40 minut. | Indywidualne | Realizacja doraźnej pomocy odbywała się w sytuacjach kryzysowych i koniecznych, gdy domownik miał np. skręconą nogę, lub z powodu otyłości, usztywnień polekowych – terapeuta pomagał w zakładaniu i zdejmowaniu obuwia, zakładaniu, zdejmowaniu, zapinaniu garderoby. Ponadto domownicy mogli korzystać ze wsparcia z zaplecza socjalnego. W ŚDS mają zapewniony stały dostęp do zaplecza sanitarno-gospodarczego. Do ich dyspozycji jest pralka, prysznice, suszarka, żelazko, kuchenka mikrofalowa, czajnik elektryczny, sprzęt RTV, jak również biblioteka domowa, filmowa i muzyczna. |
| 2. | Inne…..(jeśli są prowadzone)Pracownia plastycznaZajęcia plastyczne to rozwijanie i nabywanie umiejętności wyrażenia siebie poprzez sztukę umożliwia odkrywanie własnych zdolności i zainteresowań. Pomaga w rozwijaniu poczucia piękna i wrażliwości artystycznej w przyjaznej atmosferze dającej poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Sprzyja poprawie sprawności manualnej, koncentracji i kreatywnego myślenia. Zajęcia plastyczne wpływają na podniesienie samooceny uczestników i rozładowanie negatywnych napięć i emocji.Dodatkowo w ramach zajęć plastycznych i wyjść edukacyjno-rekreacyjnych realizowane są tematy zajęć fotograficznych, takie jak: krajobraz, przyroda, makrofotografia, miasto, architektura, reportaż z wycieczki, portret, obróbka cyfrowa zdjęć – zajęcia w pracowni komputerowej.Efektem całorocznej pracy jest prezentacja prac i wyeksponowanie ich w pracowni plastycznej Środowiskowego Domu Samopomocy, możliwe jest także zamieszczenie prac na łamach kwartalnika „Alternatywa”. | Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Spotkania odbywać się będą w okresie od stycznia do kwietnia raz w tygodniu w czasie 50 minut oraz w okresie od września do grudnia raz w tygodniu w czasie 50 minut. Zajęcia prowadzone są w formie aktywnej, w grupie podczas warsztatów. | Indywidualne/grupowe | Cele:– budowanie wspólnoty/integracja grupy,– rozwijanie zdolności i zainteresowań uczestników zajęć,– rozwijanie sprawności manualnej, percepcji ruchów, kształtowanie koncentracji, zdolności poznawczych oraz kreatywnego myślenia,– poprawa nastroju, rozładowanie napięcia emocjonalnego oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez pobudzenie inwencji twórczej,– rozwijanie zdolności do myślenia abstrakcyjnego i symbolicznego, prowokujące do wyrażenia stanów wewnętrznych w inny niż zazwyczaj sposób,– ekspresja emocji i poszerzenie zdolności przeżywania,– rozwijanie poczucia piękna i wrażliwości artystycznej,– zabawa,– ukazanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu. |
| 2. | Inspiratorium- Zajęcia będą obejmować różnorodne działania praktyczne, muzyczne, plastyczne, dramowe z wykorzystaniem materiałów plastycznych, mediów, wytworów kulturowych, prezentacji. | Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w formie warsztatów - trwają 90 minut. | Grupowe | - jest pogłębienie oraz rozwijanie zainteresowań, wiedzy i umiejętności poprzez wykorzystanie chęci wyrazu siebie i pragnienie tworzenia oraz stworzenie bezpiecznej przestrzeni, która da możliwość wyzwolenia w człowieku tkwiącego potencjału, odkrycia w sobie twórcy. |
| 4. | KronikaNa zajęciach będzie tworzona kronika ŚDS.Raz w tygodniu uczestnicy współpracują nad treścią oraz kompozycją graficzną kroniki. Podczas zajęć biorący udział oglądają m.in. zdjęcia z wyjazdów, spotkań, uroczystości i wybierają te, które ich zdaniem powinny znaleźć się na stronach kroniki.  | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się raz w tygodniu - trwają 30 minut | Grupowe | - rozwijanie procesów poznawczych,- dostarczanie ciekawych przeżyć,- wypełnianie czasu wolnego,- budowanie wspólnoty/ integracja grupy,- rozbudzanie wyobraźni,- tworzenie dobrych wspomnień |
| 5. | FilmoterapiaPierwszym etapem zajęć będzie oglądanie wybranego wcześniej filmu. Przy doborze filmu uwzględniona będzie jego wartość terapeutyczna, problem, który chcemy przepracować oraz efekt terapeutyczny, który chcemy osiągnąć. Po seansie odbywać się będzie dyskusja porządkująca nowe doświadczenie oraz służąca rozpoznaniu doświadczanych emocji. Uczestnicy będą zachęcani do podzielenia się swoimi emocjami, które czuli podczas seansu oraz swoimi spostrzeżeniami na temat obejrzanej historii i bohaterów. Prowadzący zajęcia będzie moderować rozmowę zadając pytania pomocnicze. | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywać się będą co drugi tydzień w czasie do ok. 120 minut. | Grupowe | Celem tego rodzaju oddziaływania terapeutycznego będzie przede wszystkim poszerzanie zdolności przeżywania i ekspresji emocji, zwiększanie samoświadomości, a także rozbudzanie wyobraźni, rozwój funkcji poznawczych, wyrabianie nowego spojrzenia na świat, możliwych wzorów myślenia, przeżywania i zachowania, skłanianie do autorefleksji nad własnym życiem i nad dokonywanymi wyborami, rozwijanie zainteresowań i poszerzanie wiedzy. |
| IX. | Terapia ruchowa: |  |  |  |  |  |
| 1. | Zajęcia sportowe (opis form)Realizowane są w ŚDS w ramach Gimnastyki z relaksacją - Zajęcia obejmują metody aktywności fizycznej w zakresie ćwiczeń ogólnorozwojowych i relaksacji. Ich celem jest rozwijanie chęci do większej dbałości o swój stan psychofizyczny poprzez ruch i relaksację. Na zajęciach rozmawiamy także o potrzebie ruchu, o tym co daje nam aktywność fizyczna, relaksacja oraz świadomy oddech. Zajęcia rozpoczynają się zwykle od krótkiej rundki, gdzie uczestnicy opowiadają swoją drogę do ośrodka z perspektywy 5 zmysłów (wzrok, słuch, węch, smak i dotyk). Ćwiczenie to pomaga oderwać się od natłoku myśli, co zmniejsza poziom stresu i napięcia. Wzmacnia uważność poprzez skupienie na tym, co widzimy, słyszymy, czujemy, wąchamy czy dotykamy, rozwija zdolność do bycia "tu i teraz". Następnie rozpoczynamy zajęcia ruchowe, w trakcie których uczestnicy skupiają się zarówno na wykonywanych ćwiczeniach, ale także na prawidłowym oddechu. Zajęcia kończą się relaksacją. | Terapeuta,Psycholog, | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się raz w tygodniu - trwają 45 minut | Grupowe | Celem tych zajęć jest -rozwijanie sprawności fizycznej-rozwijanie świadomego oddychania -zwiększanie świadomości w zakresie dbałości o swoje zdrowie-zwiększenie wiedzy o różnych formach aktywności psychoruchowych-rozwijanie umiejętności współpracy-intergacja-relaks i odprężenie-poprawa samopoczucia- wzmacnianie uważności  |
| 2. | Turystyka i rekreacja (zakres, forma)Wszelkie zaplanowane działania na rzecz integracji osób przewlekle chorujących psychicznie w różnych środowiskach. Utrwalanie, odkrywanie własnych zasobów i możliwości oraz rozwijanie zainteresowań poprzez edukację i osobisty udział w życiu kulturalnym rekreacyjnym i rozrywkowym. | Terapeuta, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Trening w formie aktywnej – dwa razy w miesiącu w czwartek – czas trwania cały dzień:– cotygodniowe wycieczki do kina, teatru, muzeów, parków, na wystawy czasowe i stale,– wycieczki jednodniowe poza Warszawę,– przeprowadzanie wywiadów z wybranymi przez domowników osobami do „Alternatywy”,– udział w konkursach i spotkaniach integracyjnych z środowiskowymi domami samopomocy z terenu Mazowsza,– inne formy zaproponowane przez uczestników. | Grupowe | Ma na celu kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury. |
| 3. | Zajęcia RelaksacjiBędą polegały na wykonywaniu ćwiczeń w oparciu o techniki relaksacyjne, oddechowe i wizualizacje, m.in. trening autogenny Schultza, relaksację metodą Jakobsona, mindfulness, oddychanie kwadratowe, relaksacje z elementami wizualizacji i uważności, m.in.: letni spacer, zimowy wieczór, spacer wczesną jesienią, liście na strumieniu itd. Do zajęć wykorzystywane będą m.in. materiały audiowizualne. | Psycholog | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia relaksacji odbywają w okresie od maja do sierpnia się także zajęcia poświęcone tylko relaksacji - raz w tygodniu i trwają 30 minut | Grupowe | Celem tego rodzaju oddziaływania terapeutycznego będzie nabywanie oraz ćwiczenie przez uczestników specjalistycznych technik relaksacji, z których będą mogli skorzystać również poza ośrodkiem w ramach zmniejszania doznawanych objawów, stanów lękowych, natrętnych myśli, stresu i napięcia, rozwijania umiejętności wpływania na swoje samopoczucie. |
| 4. | Inne….(jeśli są prowadzone)Zajęcia muzykoterapii- zajęcia muzykoterapeutyczne odbywają się z wykorzystaniem różnorodnych technik, takich jak: kierowana wyobraźnia, relaksacja, interakcje muzyczne, portret muzyczny.Uczestnicy wysłuchują proponowanych przez siebie kolejno ulubionych utworów muzycznych lub oglądają ulubione teledyski.- zwiększenie integracji grupy poprzez wspólne zadania, w których niezbędna jest uważność na drugą osobę, poprawa komunikacji w grupie poprzez wspieranie kierowania komunikatów bezpośrednio do innych uczestników zajęć,- poszerzenie zdolności przeżywania i ekspresji emocji poprzez kontakt z muzyką, otwieranie różnych zmysłowych (słuch) obszarów percepcji | Terapeuta, | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 60 minut.  | Grupowe | Cele:- budowanie wspólnoty/ integracja grupy,- poszerzenie zdolności przeżywania i ekspresji emocji,- poszerzenie samoświadomości,- stymulowanie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej,- budowanie i wzmacnianie własnego Ja,- rozwijanie wrażliwości muzycznej i kreatywności,- redukcja i usuwanie wewnętrznego napięcia,- stymulowanie pozytywnych przeżyć i przyjemnych doświadczeń. |
| 5. | Język angielskiZajęci z języka angielskiego ma na celu rozwój posiadanych kompetencji językowych i nabycie nowych. Poznawanie nowych słówek i nauka zwrotów mających pomóc w komunikacji w języku angielskim. | Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia z języka angielskiego odbywają się co dwa tygodnie i trwają 45 minut. | Grupowe | Nauka języków obcych ma pozytywny wpływ na rozwój intelektualny - rozwój procesów poznawczych (pamięć, koncentracja, uwaga). Nauka języka angielskiego to podniesienie własnej samooceny (praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości) |
| 6. | PrasówkaZajęcia o charakterze terapeutyczno-aktywizującym. Czworo uczestników przygotowuje jedną informację, która wydaje się im najciekawsza, mając do wyboru cztery dziedziny: świat, Polska, sport oraz kultura i rozrywka tak aby jednym tematem zajęła się jedna osoba. Na każdym spotkaniu wybierana jest osoba, która spisuje protokół z zajęć. W protokole zapisywane są tytuły prezentowanych informacji. Po przedstawieniu wszystkich przygotowanych na dany dzień wiadomości odbywa się głosowanie na najciekawszy temat. Wyniki również zapisywane są w protokole. Na koniec zapisywane są osoby przygotowujące poszczególne dziedziny na następne zajęcia. | Terapeuta | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Spotkania odbywają się raz w tygodniu od stycznia do czerwca i od września do grudnia trwają 30 minut. | Grupowe | Cele:- aktywizowanie- zdobywanie wiedzy na temat bieżących wydarzeń,- rozwijanie umiejętności komunikowania się i werbalizowania myśli,- rozwijanie umiejętności selekcji informacji,- rozwijanie umiejętności krytycznej analizy tekstu,- trening wystąpień publicznych,- rozwijanie zainteresowań,- integracja grupy,- podniesienie poczucia kompetencji. |
| 7. | Projekt Alternatywa. Redakcja czasopisma „Alternatywa”W ŚDS w Ursusie od 19 lat wydajemy gazetę Alternatywa.W 2025r. roku kontynuujemy pracę nad wydawaniem czasopisma Alternatywa w ŚDS. Zajęcia związane z projektem czasopisma „Alternatywa” będą miały następujący przebieg: Od poniedziałku do piątku w czasie „Zajęć rekreacyjnych” – czas trwania do 60 minut, na których przepisywane (pisane) będą teksty do gazety. W ramach Zebrań Redakcyjnych będzie odbywać się planowanie i rozdzielanie pracy przy czasopiśmie Alternatywa. W ramach pracy przy gazecie funkcjonują też konsultacje komputerowe dla osób potrzebujących wsparcia w pracy przy komputerze i Internecie (przepisywanie tekstów wyszukiwanie informacji do artykułów w Internecie). W ramach pracy redakcyjnej w tygodniu funkcjonuje też praca indywidualna nad redakcją Alternatywy (pisaniem, przepisywaniem, poprawianiem tekstów, edycja zdjęć) odbywa się w zależności od potrzeb w czasie „Zajęć rekreacyjnych” lub Indywidualnych rozmów wspierających. | Terapeuta, Psycholog | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zebrania Redakcyjne - Magazyn Alternatywa odbywają się raz w tygodniu i trwają 45 minut. | Indywidualne/grupowe | Celem zajęć jest przede wszystkim rozładowanie negatywnych emocji i napięć, poprawa nastroju i samopoczucia, podniesienie poczucia własnej wartości, samooceny i samoakceptacji, jak również aktywizacja społeczna, intelektualna oraz integracja uczestników ŚDS, a także nawiązanie i podtrzymywanie pozytywnych relacji w grupie.Alternatywa to wspólne tworzenie czegoś wartościowego, pozytywnego, dobrego dla całej społeczności i poszczególnych uczestników. Uczestnictwo w pracach nad czasopismem to odkrywanie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy, nauka współpracy w grupie, oraz wzmocnienie przekonania o swoich możliwościach i kompetencjach. |
| 8. | Pracownia komputerowa- będzie funkcjonować w ramach pracowni redakcyjnej (czasopismo Alternatywa, który wydajemy w ŚDS). W pracowni komputerowej uczestnicy będą: przepisywać artykuły, obrabiać zdjęcia wykonane do gazety, poszukiwać informacji do artykułów w Internecie.Prowadzone są w formie praktycznej i pracy indywidualnej. | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy chętni uczestnicy ŚDS | Zajęcia odbywają się zgodnie z pojawiającymi się potrzebami przy przygotowaniu nowego numeru Magazynu Alternatywa.Mogą odbywać się 5 razy w tygodniu w czasie 60 minut. | Indywidualne/grupowe | Praca przy pisaniu artykułów to doskonała okazja do zdobywania nowych oraz utrwalenie posiadanych już wcześniej umiejętności obsługi komputera oraz Internetu. |
| X. | Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis) |  |  |  |  | - nie dotyczy |
| XI.  | Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)  | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Zajęcia Treningu Kulinarnego odbywają się 3 razy w tygodniu - trwają od 30 minut do 2 godzin i 15 minut. Codziennie część uczestników ŚDS ma przyznane obiady decyzją Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m. st. Warszawy, które odbierają w godzinach przerwy obiadowej.Dla uczestników których sytuacja dochodowa powoduje, że nie kwalifikują się do bezpłatnych lub częściowo odpłatnych posiłków, firma realizująca catering umożliwia zakup gorącego posiłku prywatnie.Codziennie w trakcie przerwy obiadowej o 12.30 uczestnicy nie posiadający decyzji na obiad mogą korzystać z wsparciem terapeutów z pomieszczeń Kuchni i Jadalni oraz urządzeń w nich znajdujących się w celu przygotowania sobie posiłku. | Grupowe/ indywidualne | Umożliwienie uczestnikom niemogącym zapewnić sobie gorącego posiłku realizację ww. potrzeby |
| XII. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracyInne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tymw warunkach pracyW ramach indywidualnych rozmów wspierających prowadzone są działania aktywizacji zawodowej – uczestnicy zainteresowani podjęciem zatrudnienia zdobywają umiejętność zachowania się na rozmowie kwalifikacyjnej, nabywają umiejętność pisania cv, na bieżąco sprawdzają oferty pracy.W ŚDS w podejmowane są także działania aktywizujące w ramach projektu gazety Alternatywa, który realizujemy od 19 lat. Praca przy tworzeniu artykułów do gazety w pracowni komputerowej w której to uczestnicy piszą i przepisują na komputerze artykuły i wywiady, szukają potrzebnych informacji w Internecie co umożliwia doskonalenie i utrwalanie już posiadanych umiejętności obsługi komputera, zwiększenie samodzielności i zaradności osobistej, rozwijanie zainteresowań, przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Praca nad tworzeniem własnej gazety to przygotowanie uczestników do większej aktywności i poszerzenia możliwości w kierunku zarówno aktywizacji zawodowej jak i społecznej. W ŚDS prowadzone są zajęcia z języka angielskiego. Znajomość języków obcych ma na celu rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, pobudzanie do działania, pokonywanie własnych ograniczeń w kierunku aktywizacji także zawodowej jak i społecznej. | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS. | Codziennie rano od 8.20 do 9.00 i popołudniu od 14.00 do 14.40Zaplanowane codzienne spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnika, trwające do 40 minut.Zajęcia odbywają się zgodnie z pojawiającymi się potrzebami przy przygotowaniu nowego numeru Magazynu Alternatywa.Mogą odbywać się 5 razy w tygodniu w czasie 60 minutZajęcia z języka angielskiego odbywają się raz na dwa tygodnie i trwają 45 minut. | Grupowe/ indywidualne | Umożliwienie rozwoju osobistego na drodze zawodowej, kształcenia ustawicznego i doskonalenia posiadanych umiejętności.Efektem pracy redakcyjnej i wydawniczej dla tworzących ją domowników jest lepsza komunikacja ze sobą (decyzja i odpowiedzialność za podjęcie się i wykonanie zadanej pracy) i w grupie (wypracowanie umiejętności współpracy nad wspólnym zadaniem), a co za tym idzie wzrost zaufania do siebie i do swoich możliwości, (budowanie ugruntowania i oparcia w sobie – większa stabilność). Indywidualna i zespołowa praca nad tworzeniem własnej gazety była pośrednim przygotowaniem domowników do większej aktywności i poszerzenia możliwości w kierunku zarówno aktywizacji zawodowej jak i społecznej |
| XIII. | Usługi transportowe (krótki opis) |  |  |  |  | - nie są organizowane |
| XIV. | Szkolenie kadry | Dyrektor ŚDS /wyznaczony pracownik | Wszyscy pracownicy ZWA. | Czwartki od 14.00 do 16.00 Zebrania Zespołu wspierająco aktywizującego. | Grupowe | Podniesienie kompetencji zawodowych pracowników, doskonalenie warsztatu pracy, pogłębienie wiedzy niezbędnej do sprawnego funkcjonowania placówki. |
| XV. | Spotkania ZWA | Dyrektor ŚDS | Wszyscy pracownicy ZWA | Codziennie rano od 8.00 do 8.20 oraz popołudniu od 15.00 do 16.00 w ramach omówienia planu dnia oraz w czwartki od 14.00 do 16.00 Zebrania Zespołu wspierająco aktywizującego | Grupowe | Szczegółowa analiza sytuacji uczestników, opracowanie kompleksowych planów pracy dla uczestników i wspólna weryfikacja dokonanych założeń.  |
| XVI. | Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać)- OPS/PCPR Wymiana doświadczeń i wiedzy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m. st. Warszawy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie. Współpraca przy kierowaniu konkretnej pomocy uczestnikom ŚDS, - PZP, szpitale, lekarze (Szpital psychiatryczny Nowowiejska, Szpital psychiatryczny Tworki, Zespół Leczenia Środowiskowego przy szpitalu w Tworkach). Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie – dystrybucja gazety Środowiskowego Domu „Alternatywa” w wyżej wymienione miejsca,- PUP – dystrybucja gazety Środowiskowego Domu „Alternatywa”,- org. pozarządowe – „Szlachetna Paczka” - Współpraca przy kierowaniu konkretnej pomocy uczestnikom ŚDS,- kościoły i związki wyznaniowe - Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie – dystrybucja gazety Środowiskowego Domu „Alternatywa”,- placówki kulturalne - Realizacji działań założonych w programie wspierająco-aktywizującym. Współpraca pomagała uczestnikom ŚDS w szerszym uczestnictwie w kulturze np. wspólne wyjście bo Biblioteki Biblioteka Publiczna im. W. J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy – poznanie oferty biblioteki i jej zasobów oraz możliwość skorzystania z jej oferty kulturalno-oświatowej, - placówki sportowe i placówki oświatowe - Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie – dystrybucja gazety Środowiskowego Domu „Alternatywa” do Biblioteki Narodowej w Warszawie i Krakowie,- W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem „Zwierzęta Ludziom” w 2025r. - zajęcia z dogoterapii. Dogoterapia pozwolą na aktywizację ruchową uczestników poprzez wspólne spacery z psem po parku, zabawy i uczestnictwo w wykonywaniu sztuczek a głaskanie, obserwacja i karmienie psa wpływała na przełamanie lęku. | Dyrektor ŚDS, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy pracownicy ZWA | Styczeń – grudzień | Indywidualne/grupowe | Zredukowanie stygmatyzacji oraz wykluczenia osób z zaburzeniami psychicznymi, uświadomienie problematyki osób z zaburzeniami psychicznymi i po kryzysach psychicznych |
| XVII. | Zajęcia klubowe (dni, godziny) |  |  |  |  | - Nie są organizowane |
| XVIII. | Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych \*Nasze stałe spotkania to: Spotkanie wigilijne, Śniadanie wielkanocne, Imieniny i urodziny domowników,Mikołajki,Nowy Rok,Zaplanowane wydarzenia w ŚDS: VII Konkurs Ortograficzny (wrzesień),Spotkanie integracyjne uczestników Śds-ów z Warszawy i Mazowsza - „Jesień na Prawniczej” (październik),Turniej Bilardowy dla uczestników ŚDS (listopad)Inne – ważne dla domowników. | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS | Całodzienne wydarzenia w ŚDS | Grupowe | Planowa kontynuacja budowania stabilnej bezpiecznej i doświadczalnej struktury Domu poprzez powtarzanie i utrwalanie.Integracja, wykształcenie nawyku celebrowania Świąt i organizacji przedsięwzięć. |
| XIX. | Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)Kontynowanie indywidualnej pracy terapeutycznej z uczestnikami. Każdy uczestnik ma przypisanego swojego terapeutę prowadzącego. Funkcją terapeuty prowadzącego jest: prowadzenie indywidualnych rozmów wspierających, utrzymywanie kontaktu telefonicznego z uczestnikiem podczas nieobecności domownika w ŚDS, ma służyć budowaniu bardziej indywidualnej relacji z uczestnikiem, udzielanie mu wsparcia w różnego rodzaju sprawach związanych z jego funkcjonowaniem w życiu ŚDS jak i poza nim. | Terapeuta, Psycholog, Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS | Wszyscy uczestnicy ŚDS | Cały rok | Indywidualne/grupowe | Oczekiwany jest wzrost zaangażowania i poczucia wpływu na leczenie i swoje życie przez uczestników, zmniejszenie poczucia izolacji oraz lęku, winy i wstydu związanegoz chorobą oraz zwiększenie zaangażowania domowników w prowadzone zajęcia |

\* jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu
ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

\*Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych (fakultatywnie jeśli nie jest wypełniany pkt XVIII w tabeli)

07.01.25 r Artur Szklarz

……………………………………………

data i podpis dyrektora/kierownika ŚDS